

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI MTS HASYIM ASY'ARI PIYUNGAN
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan




Oleh:
Brilian Ilma
NIM. 09601244085

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy’ari Piyungan Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Brilian Ilma, NIM. 09601244085 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Juli 2016
Pembimbing



Sudardiyono M.Pd
NIP. 19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy’ari Piyungan Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Brilian Ilma, NIM. 09601244085, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 28 Juli 2016
Yang Menyatakan,



Brilian Ilma
NIM. 09601244085

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy’ari Piyungan Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Brilian Ilma, NIM. 09601244085 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 22 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Sudardiyono, M.Pd	Ketua Penguji		25-8-16
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		26-8-16
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		25-8-16
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji Pendamping		24-8-16

Yogyakarta, Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Jika kau tak bisa menjadi orang yang pandai, maka jadilah orang yang baik.

(Brilian Ilma)

Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk
merubah dunia.

(Nelson Mandela)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau
telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.

(QS. Al-Insyirah, 6-8))

Pengetahuan diperoleh dengan belajar, kepercayaan dengan keraguan, keahlian
dengan berlatih dan cinta dengan mencintai

(Thomas Szasz)

PERSEMBAHAN

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Cinta kasih sayang-Mu telah memberiku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan ini kupersembahkan karya ini untuk:

1. (Alm) Ayahanda terimakasih atas limpahan kasih sayang semasa hidupnya dan memberikan rasa rindu yang berarti. Ibunda terima kasih atas limpahan doa dan kasih sayang yang tak terhingga dan selalu memberikan yang terbaik.
2. Kakak dan keponakanku tersayang, tiada yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian. Terima kasih atas doa kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian.
3. Teman-teman terbaik, yaitu: Wandhana Handhityo Sudihanto, Rajito Ahmad Syah, Ganda Dewa Gorbi Godiva, Dedy Hariyanto, Siska Risma Dewi, kalian adalah sahabat terbaik. Terimakasih atas bantuan kalian yang membuatku sampai pada titik ini. Kalian takkan pernah aku lupakan.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI MTS HASYIM ASY'ARI PIYUNGAN
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh:
Brilian Ilma
NIM. 09601241085

ABSTRAK

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan belum pernah ada data tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tahun 2016/2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*, berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: *kesegaran jasmani, peserta ekstrakurikuler sepakbola, MTs Hasyim Asy'ari Piyungan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy’ari Piyungan Tahun Ajaran 2016/2017” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Sudardiyono, M.Pd., Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2016
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	10
2. Hakikat Permainan Sepakbola	26
3. Profil Ekstrakurikuler MTs Hasyim Asyim Asy'ari Piyungan	38
4. Tes untuk Mengukur Kesegaran Jasmani	40
5. Karakteristik Siswa SMP/ MTs	41
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berpikir	44
 BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data	50
 BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	63

BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi Hasil Penelitian	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	65
D. Saran-saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putra	50
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	51
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani.....	53
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	53
Tabel 5. Deskripsi Statistik Lari 50 Meter	55
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	55
Tabel 7. Deskripsi Statistik Gantung Angkat Tubuh.....	57
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	57
Tabel 9. Deskripsi Statistik Baring Duduk	58
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	59
Tabel 11. Deskripsi Statistik Loncat Tegak.....	60
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	60
Tabel 13. Deskripsi Statistik Lari 1000 m	62
Tabel 14. Distribusi Frekuensi lari 1000 m Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kesegaran jasmani.....	21
Gambar 2. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	29
Gambar 3. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	31
Gambar 4. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	32
Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	33
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam	34
Gambar 7. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	35
Gambar 8. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang	36
Gambar 9. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.....	54
Gambar 10. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.....	56
Gambar 11. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan..	57
Gambar 12. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.....	59
Gambar 13. Diagram Batang Lari 1000 M Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	71
Lampiran 2. Surat Keterangan dari BAPPEDA	72
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari MTs Hasyim Asy'ari	73
Lampiran 4. Data Penelitian	74
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	75
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah atau madrasah.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari, oleh karena itu ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa khususnya siswa putra. Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi di dalam olahraga

sepakbola. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113) kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kesegaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain yang baik dan mampu bermain selama 2x45 menit (waktu normal). Untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas olahraga maka perlu disusun suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan baik. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dan lain-lain).

Untuk dapat menguasai hal tersebut di atas dengan baik, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus dan tidak mudah lelah. Setiap Guru harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemain ekstrakurikuler sepakbolanya. Apabila seseorang pemain sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kesatuan kepemilikan fisik yang baik, penguasaan teknik yang baik, kepemilikan mental yang baik dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Program latihan

kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para Guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola antar SMP yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

MTs Hasyim Asy'ari Piyungan merupakan satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga permainan dalam hal ini sepakbola merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kesegaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali di kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sepak bola secara tidak langsung juga bermanfaat untuk menjaga kesegaran jasmani siswa MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Dengan kesegaran jasmani yang baik dimaksudkan dalam setiap pembelajaran siswa tetap mampu menerima materi pembelajaran dengan baik, tidak merasa kelelahan, apabila tubuh siswa dalam keadaan kondisi fisiknya lelah akan menyebabkan rasa kantuk dalam setiap pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan ini diikuti 20 siswa putra. Ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu kali seminggu yaitu hari Senin pukul 14.30-16.00 WIB, dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani. Ekstrakurikuler dilatih oleh guru pendidikan jasmani, yaitu Bapak Rendi, S.Pd. Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim As'yari Piyungan masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x30 menit. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarananya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah.

Selain itu berbagai macam kendala yang kurang mendukung kegiatan ekstrakurikuler di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Salah satunya adalah kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Alat dan fasilitas merupakan hal yang juga perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. Dengan tersedianya

alat dan fasilitas yang cukup serta kondisi alat dan fasilitas yang baik akan menjadikan pembelajaran lebih efektif. Seperti pengadaan rompi bola, penambahan bola sepak, *cone*/kerucut, dan lain sebagainya akan menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Fasilitas yang ada meliputi; jumlah *cone*/kerucut hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang dimiliki hanya 6 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Dalam hal sepakbola prestasi sepakbola di setiap yang diikuti, MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masih belum membanggakan, karena jarang mendapat juara. Hal ini dikarenakan kurangnya jadwal latihan yang hanya seminggu 1 kali latihan dan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Latihan hanya diperbanyak pada permainan saja, seharusnya latihan teknik lebih ditekankan, misalnya teknik menggiring bola dan menendang bola. Selain itu teknik dalam bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Menjaga kesegaran jasmani sebenarnya tidak cukup hanya dengan mengikuti materi pembelajaran olahraga di sekolah yang hanya satu pertemuan dan hanya setiap satu minggu sekali. Agar mempunyai kesegaran

jasmani yang baik seharusnya siswa diberi tambahan jam mata pelajaran olahraga agar aspek psikomotor terpenuhi dengan baik. Adanya tambahan materi olahraga di luar kegiatan jam mengajar di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang disebut ekstrakurikuler dimaksudkan agar siswa tetap mempunyai kesegaran jasmani yang bagus dan ketiga aspek dalam pembelajaran terutama aspek psikomotor dapat terpenuhi. Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim As'ari Piyungan".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dalam karakteristik permainan sepakbola yang terus bergerak dalam durasi waktu 2x30 menit maka perlu tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.
3. Guru dimungkinkan belum memantau secara rutin keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbolanya.
4. Belum diketahui perbedaan kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bukan peserta ekstrakurikuler di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim As'yari Piyungan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim As'yari Piyungan?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim As'yari Piyungan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuan di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola.

- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat Praktis

a. Guru

Membantu memecahkan permasalahan pada kesegaran jasmani siswa.

b. Siswa

- 1) Membantu meningkatkan minat, motivasi dan partisipasi peserta ekstrakurikuler pada latihan.
- 2) Mendapatkan suasana latihan dan pengalaman baru yang menyenangkan.

c. Sekolah

- 1) Sebagai alternatif pelaksanaan latihan ekstrakurikuler sepakbola.
- 2) Sebagai upaya mencapai tujuan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang merata.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Dewasa ini istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah:

kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9). Sedangkan menurut hasil seminar nasional kesegaran jasmani tahun 1971 di Jakarta yang dikutip oleh A. Kamiso (1998: 58) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan

untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61) kesegaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datang tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Secara umum yang dimaksud dengan kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara

efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2002: 20).

Kesegaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Dapat juga dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah menengah pertama gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kesegaran jasmani. Menurut M. Sajoto (1988: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8)

Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- 1) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung empat unsur pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas.
- 2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan *performance* mengandung unsur-unsur: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dimana seluruh komponen tersebut saling berhubungan satu dengan yang lain dan bersifat saling melengkapi sehingga untuk meningkatkan kebugaran tubuh seseorang perlu dibina komponen-komponen tersebut.

Dari kesepuluh komponen Kesegaran jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang

yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama .
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Tri Nurhasono, 2006: 53).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik.

Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 67) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya (Suharno, 1981: 26). Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang

tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Pada olahraga sepakbola kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk berlari pada saat menggiring bola.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan (*flexibility*) ialah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam olahraga sepakbola kelentukan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam sepakbola ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

Dari pendapat di atas juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Di mana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor: kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Dangsina Moeloek, 1984: 9). Pada olahraga sepakbola kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk merubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lain dalam satu pola tunggal gerakan (Abdulkadir Ateng, 1992: 67).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cedera.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang.

Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja. Pada olahraga sepakbola keseimbangan diperlukan pada saat menggiring bola.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya. Pada olahraga sepakbola ketepatan sangat diperlukan untuk melakukan tendangan atau mengarahkan bola ke gawang dan juga mengumpan bola kepada teman sendiri.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa

penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

Dari kedua pendapat tersebut maka seseorang yang memiliki reaksi yang baik akan dapat melakukan aktivitasnya dengan cepat setelah menerima rangsang yang diterima dari inderanya. Pada olahraga sepakbola reaksi diperlukan pada saat akan mengejar bola yang tiba-tiba arahnya tidak tepat dan pada saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

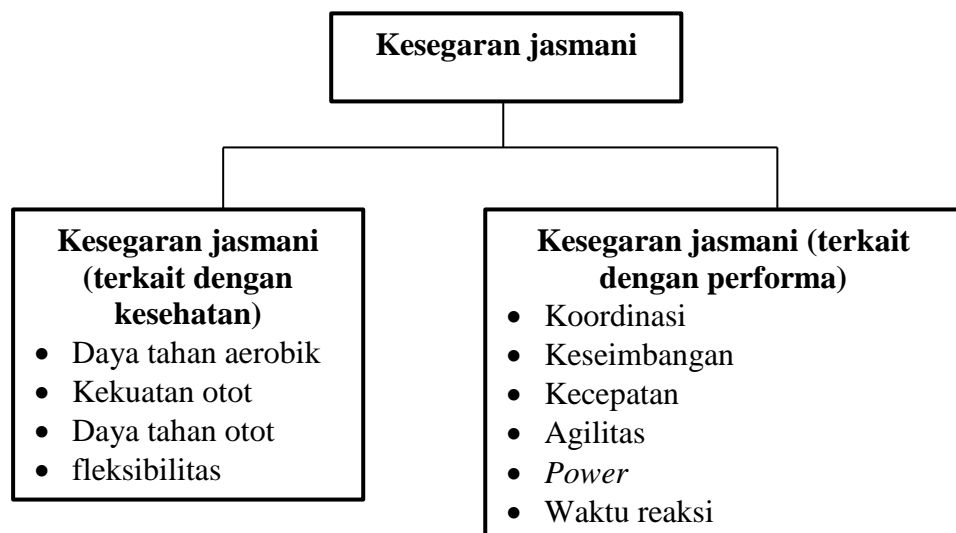
Dijelaskan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Wahjoedi (2000: 61) di antara keempat komponen kesegaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen

dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kesegaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kesegaran jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2000: 61)

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002: 3).

Menurut Howard Perry yang dikutip oleh Heru Gustanto (2007:

12) antara lain:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis kelamin

Kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra dan putri biasanya berbeda sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani masing-masing.

3) Bentuk tubuh

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Tidak bisa dipungkiri apabila kesegaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang karena akan dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat Badan

Berat badan yang ideal akan dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan secara mudah dan efisien.

7) Tidur atau Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot, istirahat yang cukup sangat perlu bagi tubuh dan pikiran dengan makanan dan udara.

8) Kegiatan Jasmani atau Fisik

Kegiatan jasmani atau fisik apabila dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang positif seperti mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada

6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Kadir Ateng, 1992: 68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

2. Hakikat Permainan Sepakbola .

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-

masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 1983: 70). Menurut Soedjono, dkk., (1985: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan

menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh badan di daerah penalti (Muhajir, 2004: 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

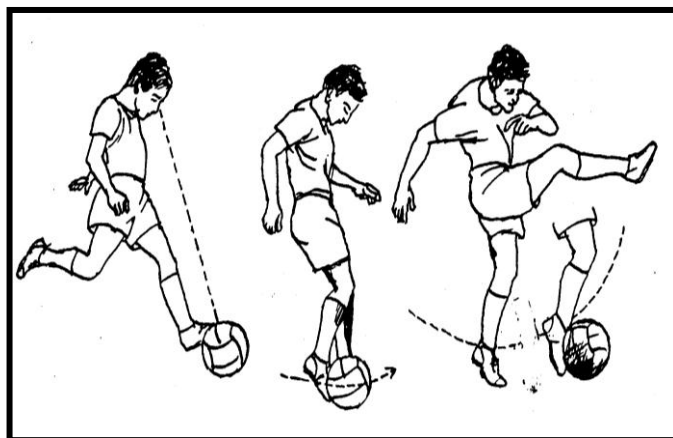
- a) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- b) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

1) Menendang Bola (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 2. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

2) Menghentikan Bola (*stoping*)

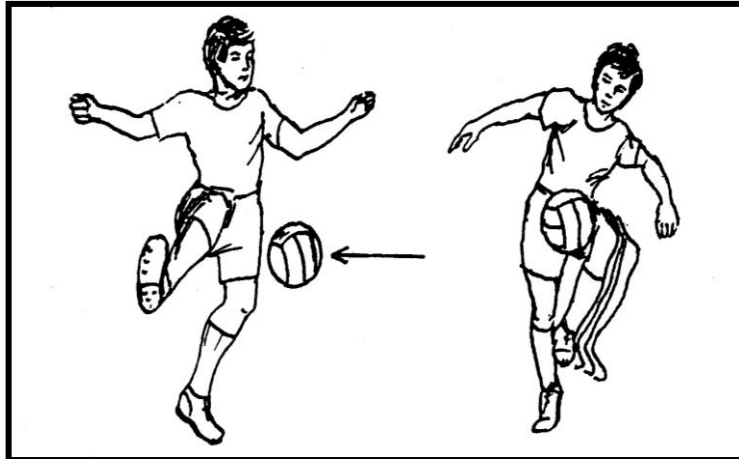
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola

dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 3. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

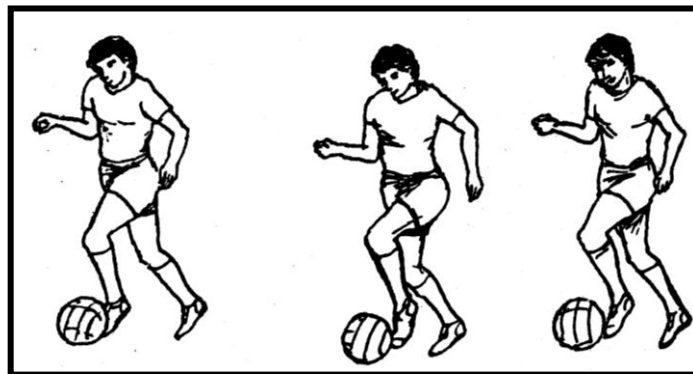
3) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



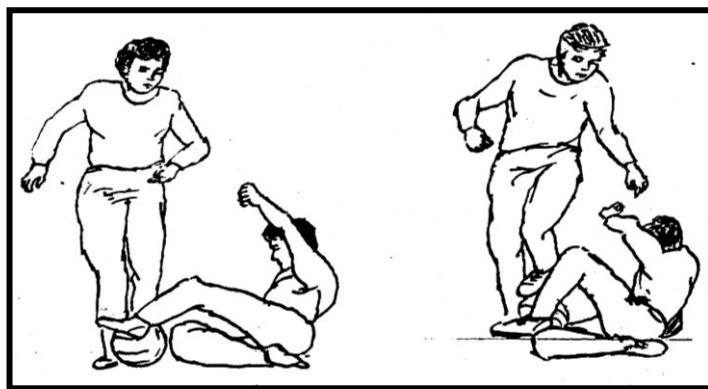
Gambar 4. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

4) Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain

bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola ke luar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

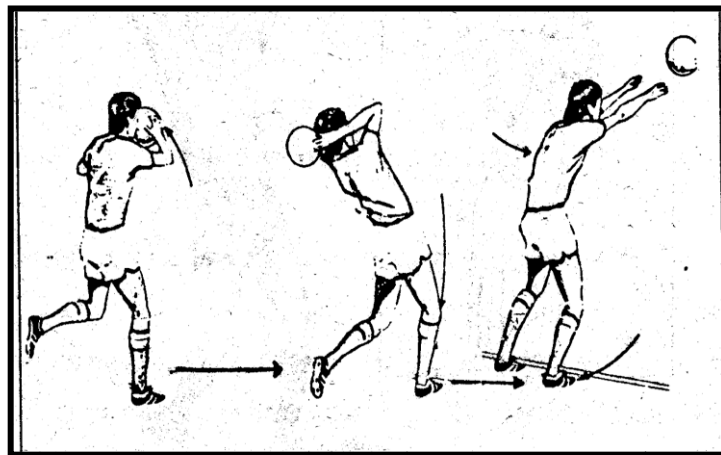


Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

5) Lemparan ke Dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping. Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan

bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola. (2) Kedua siku menghadap ke depan. (3) Kedua ibu jari saling bertemu. (4) Bola berada di belakang kepala. (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



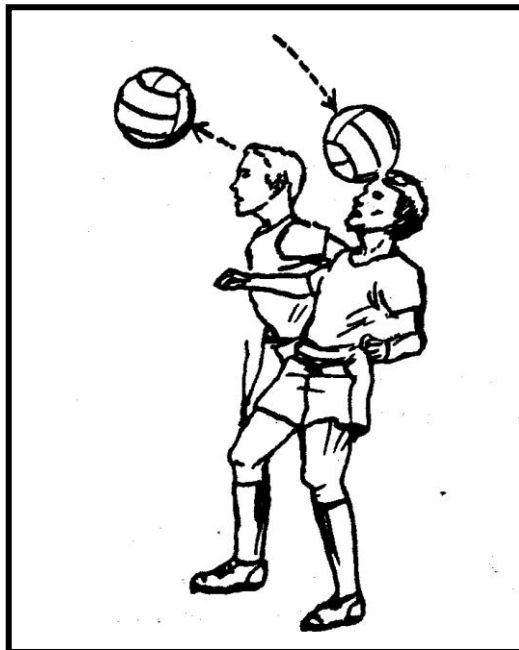
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto dkk., 2000: 3)

6) Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan

untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola (Sucipto, 2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.



Gambar 7. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

7) Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua, yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000: 39). Tujuan

menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



Gambar 8. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang
(Remmy Muchtar, 1992: 51)

c. Sepakbola untuk Siswa Usia 13 – 15 Tahun

Peraturan permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun hampir sama dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Namun ada sedikit perubahan yang dilakukan agar permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun dapat dimainkan dengan baik. Menurut buku *Laws of The Game FIFA* (2007: 2) permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia di bawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia di atas 35 tahun), dan pemain cacat.

Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap:

- 1) Ukuran lapangan permainan
- 2) Ukuran, berat, dan bahan dasar bola
- 3) Lebar gawang dan tinggi mistar dari tanah
- 4) Lama waktu permainan
- 5) Pergantian pemain.

Menurut buku Peraturan Umum Pertandingan PSSI (2008: 2), jenis kompetisi untuk kelompok umur terdiri dari:

- 1) Kelompok usia dibawah 19 tahun
- 2) Kelompok usia dibawah 18 tahun
- 3) Kelompok usia dibawah 15 tahun
- 4) Kelompok usia dibawah 13 tahun
- 5) Kelompok usia dibawah 12 tahun

Lapangan permainan untuk usia 13 tahun ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang biasanya menggunakan setengah lapangan permainan sepakbola yang resmi. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan.

Untuk usia 14 tahun sampai 15 tahun merupakan fase membentuk format sepakbola sehingga pemain dapat menggunakan lapangan sepakbola ukuran normal, yaitu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter, ukuran lebar lapangan minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.

Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Untuk usia di bawah 13 tahun menggunakan bola dengan ukuran 4, sedangkan untuk usia di atas 14 tahun memakai bola ukuran 5. Pelaksanaan permainan sepakbola untuk usia di bawah 13 tahun dilakukan dalam 2 babak selama 2 x 25 menit. Usia 14 tahun sampai usia 16 tahun dilakukan 2 babak selama 2 x 35 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang.

3. Profil Ekstrakurikuler MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Menurut Sugiyono (2006: 54) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi pelajaran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

b. Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Ekstrakurikuler di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan latihannya setiap 1 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin pukul 14.30-16.00. MTs Hasyim Asy'ari Piyungan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masih berjalan dengan baik dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan cukup memadai. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan ditangani oleh guru pendidikan jasmani sebagai pembina sekaligus pelatih.

4. Tes untuk Mengukur Kesegaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006: 32) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teeste.

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI), tes *multisatge*, tes 12 menit, tes 15 menit atau pun dengan tes yang lain. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: (a) Lari 40 meter diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit (Depdiknas, 2010: 24).

5. Karakteristik Siswa SMP/MTS

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi secara kontinue, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Kedua proses ini berlangsung secara *interdependent*, saling bergantung satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan (tidak bisa berdiri sendiri), akan tetapi dapat dibedakan (Kartono, K., 1979). Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar). Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi. Perkembangan menunjukkan pada perubahan-perubahan dalam suatu arah yang bersifat tetap dan maju (Ahmadi, A., 1991).

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf. S, 2004) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya

akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2008).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks dkk (2004) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Catur Setiyawan (2013) yang berjudul “Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Sewon Bantul yang berjumlah 19 siswa. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*, berjumlah 19 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa usia 13-15 tahun peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Sewon Bantul, berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5,26% (1 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 63,16% (12 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 31,58% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).
2. Agus Waluyo (2013) dengan judul “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain sepak bola dan pemain futsal di SMA Negeri 2 Wates”. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah

siswa SMA Negeri 2 Wates. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, berjumlah 30 siswa, yaitu pemain sepak bola, pemain futsal dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 10 atlet. Instrumen yang digunakan adalah TKJI 2010 untuk anak putra usia 16-19 tahun. Analisis data menggunakan uji anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain sepak bola dan pemain futsal di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 3.973 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 2.20. (2) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain sepak bola dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 13.615 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 5.9. (3) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain futsal dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan $t_{hitung} = 6.871 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.003 < 0.05$, perbedaan rata-rata sebesar 3.7. (4) Tingkat kesegaran jasmani pemain sepak bola lebih baik dibanding pemain futsal dan kelompok non ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wates, dengan rerata sebesar 19.20.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datang secara tiba-

tiba atau mendadak, dimana orang yang kesejarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesejaran jasmani yang berbeda pula.

Kesejaran jasmani erat kaitannya dengan daya tahan paru jantung, yaitu kemampuan paru-paru jantung seseorang dalam mensuplai oksigen untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Faktor yang mempengaruhi kesejaran jasmani antara lain aktivitas olahraga yang berfungsi meningkatkan aktivitas jasmani meliputi: pembedahan tujuan pendidikan jasmani, pembentukan sikap dan motivasi dari dalam diri atau intrinsik, dan menciptakan aspek kegembiraan, sebagai pembangkit motivasi yang amat penting dalam aktivitas jasmani. Faktor yang mempengaruhi kesejaran jasmani antara lain aktivitas olahraga yang berfungsi meningkatkan aktivitas jasmani meliputi: pembedahan tujuan pendidikan jasmani, pembentukan sikap dan motivasi dari dalam diri atau intrinsik, dan menciptakan aspek kegembiraan, sebagai pembangkit motivasi yang amat penting dalam aktivitas jasmani.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler MTs Hasyim Asy’ari Piyungan untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana

orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya (Sadoso, 1992: 19).

Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan diukur dengan tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Tes TKJI umur 13-15 tahun, terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (a) Lari 50 meter diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung angkat tubuh menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, (e) Lari 1000 meter diukur menggunakan tes lari 1000 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2003: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yang berjumlah 20 siswa, sehingga disebut *total sampling* atau penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas lima item tes, yaitu:

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi

suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

- a. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.960.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas:
Untuk putra validitas sebesar 0.950

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung angkat tubuh, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan peneraan atau kalibrasi yang fungsinya agar alat ukur tersebut dapat diketahui apakah masih baik atau tidak, sehingga

data yang didapatkan valid. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *stopwatch* dan meteran yang sebelumnya sudah di tera.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan mengintepretasi data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterperstasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-6.7"	16" ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	5
4	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6.04"	2
1	10.4"-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05"-dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: (Depdiknas, 2010: 25)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 50 m, lari 1000 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 245)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pengambilan data pada hari Selasa, 08 Maret 2016 pukul 15.00-17.00 WIB. Penelitian dilaksanakan di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan. Hasil analisis statistik deskriptif kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, didapat nilai minimal = 28,0, nilai maksimal = 68,0, rata-rata = 47,65, nilai tengah 49,0, nilai yang sering muncul 61,0, dengan simpang baku = 12,93. Hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

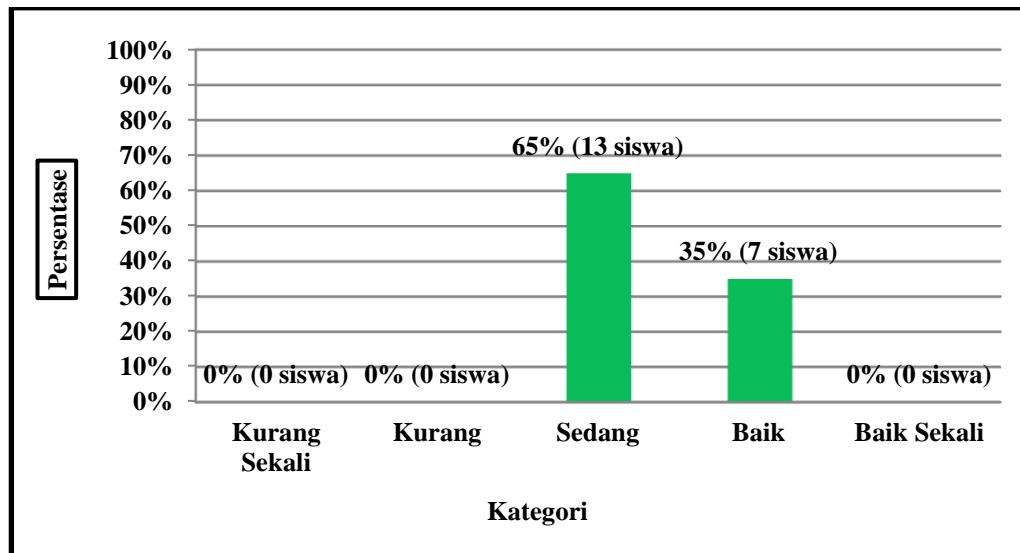
Statistik	
N	20
Mean	16.9500
Median	17.0000
Mode	16.00
Std. Deviation	1.19097
Minimum	15.00
Maximum	19.00
Sum	339.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	7	35%
3	14 – 17	Sedang	13	65%
4	10 – 13	Kurang	0	0%
5	9 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,21, kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori sedang.

1. Lari 50 meter

Hasil data tes lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 7,66, *median* = 7,57, *modus* = 6,82, dan *standar deviasi* = 0,61. Adapun nilai terkecil sebesar 6,82 dan nilai terbesar sebesar 8,94. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Lari 50 Meter

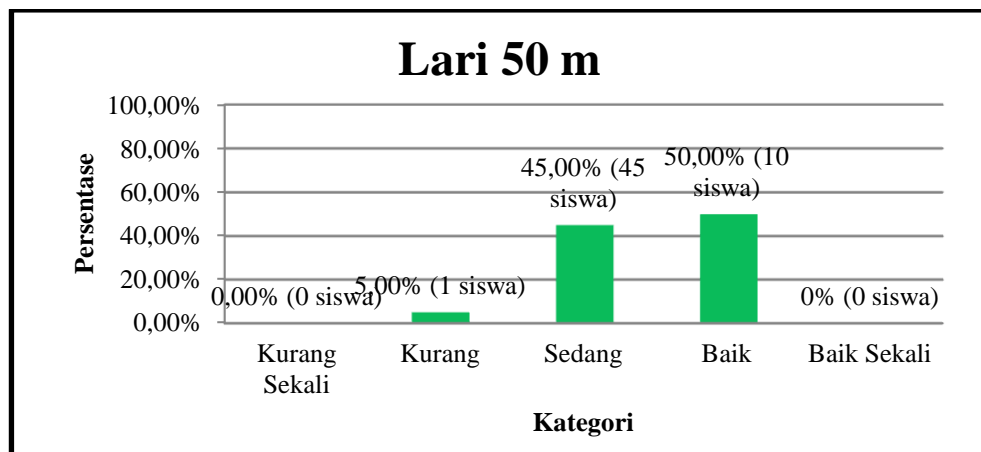
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	7.6625
<i>Median</i>	7.5700
<i>Mode</i>	6.82 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.61002
<i>Minimum</i>	6.82
<i>Maximum</i>	8.94

Tabel distribusi lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	s.d-6.7"	Baik Sekali	0	0%
2	6.8"-7.6"	Baik	10	50%
3	7.7"-8.7"	Sedang	9	45%
4	8.8"-10.3"	Kurang	1	5%
5	10.4"-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 10. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 5% (1 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 45% (9 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 50% (10 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,66, lari 50 meter peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori “baik”.

2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil data tes gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 9,05, *median* = 9,5,0, *modus* = 13,0, dan *standar deviasi* = 3,80. Adapun nilai terkecil sebesar 2,0 dan nilai terbesar sebesar 14,0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Gantung Angkat Tubuh

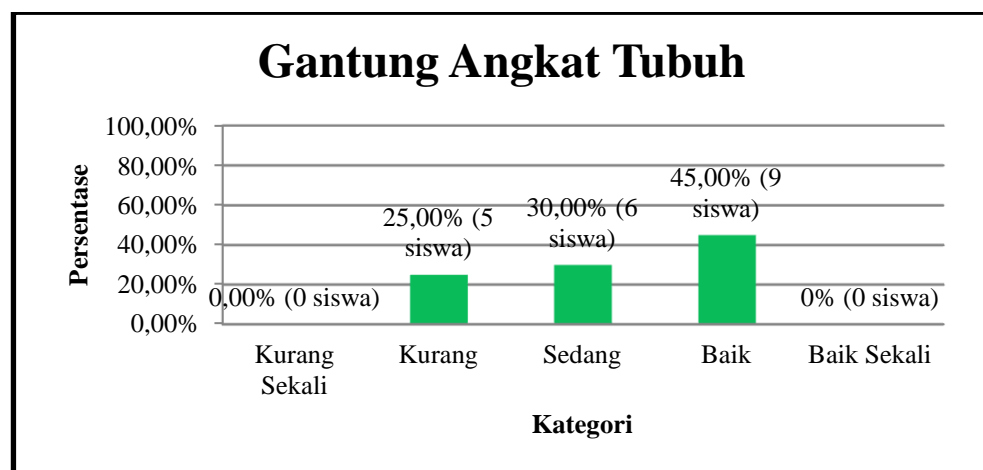
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	9.0500
<i>Median</i>	9.5000
<i>Mode</i>	13.00
<i>Std. Deviation</i>	3.80408
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	14.00

Tabel distribusi gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	16" ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	11-15	Baik	9	45%
3	6-10	Sedang	6	30 %
4	2-5	Kurang	5	25%
5	0-1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 11. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 25% (5 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 30% (6 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 45% (9 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9,05, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori “sedang”.

3. Baring Duduk

Hasil data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 29,3, *median* = 26,0, *modus* = 21,0, dan *standar deviasi* = 10,08. Adapun nilai terkecil sebesar 16,0 dan nilai terbesar sebesar 52,0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Baring Duduk

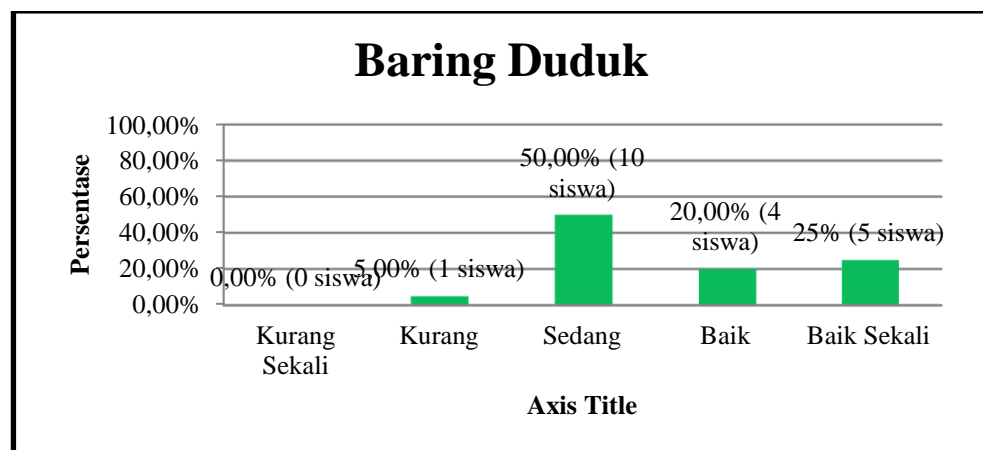
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	29.3000
<i>Median</i>	26.0000
<i>Mode</i>	21.00
<i>Std. Deviation</i>	10.07916
<i>Minimum</i>	16.00
<i>Maximum</i>	52.00

Tabel distribusi baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	38 ke atas	Baik Sekali	5	25%
2	28-37	Baik	4	20%
3	19-27	Sedang	10	50%
4	8-18	Kurang	1	5%
5	0-7	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 12. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 5% (1 siswa), kategori “sedang” sebesar 50% (10 siswa), kategori “baik” sebesar 20% (4 siswa), dan ketegori “baik sekali” sebesar 25% (5 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 29,30, baring duduk peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori sedang.

4. Loncat Tegak

Hasil data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 48,35, *median* = 47,0, *modus* = 42,0, dan *standar deviasi* = 5,71. Adapun nilai terkecil sebesar 42,0 dan nilai terbesar sebesar 59,0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Loncat Tegak

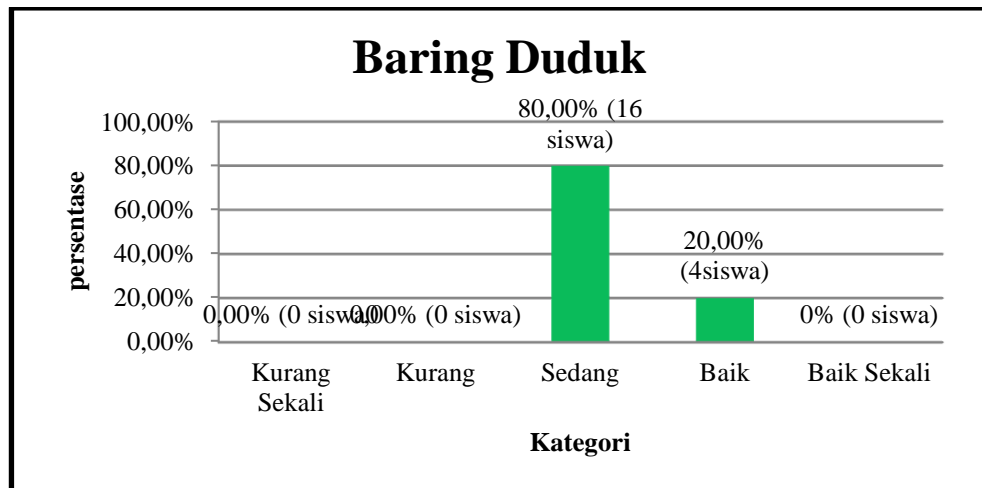
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	48.3500
<i>Median</i>	47.0000
<i>Mode</i>	42.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5.71494
<i>Minimum</i>	42.00
<i>Maximum</i>	59.00

Tabel distribusi loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	66 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	53-65	Baik	4	20%
3	42-52	Sedang	16	80%
4	31-41	Kurang	0	0%
5	s.d 30	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 12. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 80% (16 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 20% (4 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 48,35, loncat tegak peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori “sedang”.

5. Lari 1000 m

Hasil data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, menghasilkan *mean* 4,11, *median* = 4,23, *modus* = 3,48, dan *standar deviasi* = 0,70. Adapun nilai terkecil sebesar 3,07 dan nilai terbesar sebesar 6,10. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Lari 1000 m

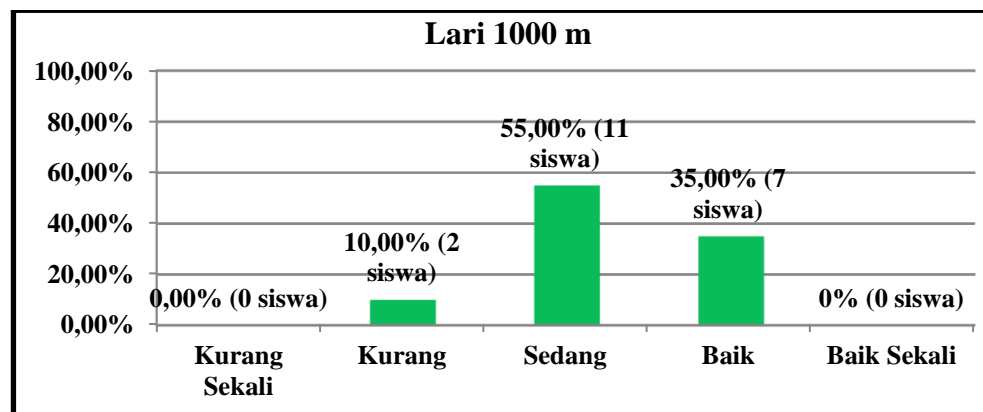
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	4.1075
<i>Median</i>	4.2350
<i>Mode</i>	3.48 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.70414
<i>Minimum</i>	3.07
<i>Maximum</i>	6.10

Tabel distribusi lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi lari 1000 m Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	s.d-3'04"	Baik Sekali	0	0%
2	3'05"-3'53"	Baik	7	35%
3	3'54"-4'46"	Sedang	11	55%
4	4'47-6.04"	Kurang	2	10%
5	6'05"dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 13. Diagram Batang Lari 1000 M Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 10% (2 siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 55% (11 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori "baik sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 4,11, lari 1000 m peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan masuk dalam kategori "sedang".

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "sedang". Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan yaitu berlatih setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin pukul 14.30-16.00 WIB. Karena jadwal latihan yang hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak mengikuti latihan di luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kebugaran jasmani siswa berkategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola MTs Hasyim Asy'ari Piyungan perlu memberikan jam latihan tambahan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya latihan yang mengarah ke latihan fisik bukan hanya ke latihan teknik saja.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 35% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kesegaran jasmani.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat membina siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. (1984). *Teknik Sepakbola*, Jakarta: Pusdiklat PSSI.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa. (1983). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Departemen Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Depdikbud. (1995). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Fadewa, A.L. & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*. 82.3: 521-35.
- Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. (1987). *Physical Education for Children BuildingThe Foundation*, New Jersey: Prentice Hall Inc Englewood Cliffs.
- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Heri Ardiyanto Hermawan. (1995). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas I SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Heri Sartono. (2002). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Macanan berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.

- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.
- Kamiso, A, (1998). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: IKIP Semarang.
- Mielke, Dany. (2003). *Dasar-Dasar sepakbola. Human kinetics*: PT. Intan Sejati.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjono. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Scheunemann, Timo. (2009). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Sidik. (2007). Dalam <http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/2011/11/komponen-komponen-dan-status-kondisi.htm>. diunduh tanggal 12 Agustus 2012.
- Soedjono Dkk. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- _____. (1992). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.
- Sutrisno Hadi. (1980). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Tandiyo Rahayu. (2004). *Bahan Ajar Statistika 2 UNNES 2004*.
- Tim Penyusun Kamus Bahasa (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Treadwell, Peter. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black.
- Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- <http://www.scribd.com/doc/27517771/Teknik-Dasar-Bermain-Futsal>. Diunduh pada tanggal 12 November 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 300/UN.34.16/PP/2016. 02 Juni 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. BAPPEDA Kab.Bantul
Kompleks Parasamya,
Jl. R.W Monginsidi No.01 Bantul

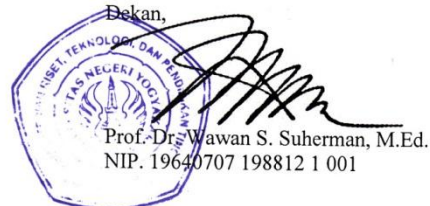
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Brilian Ilma.
NIM : 09601244085.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : MTs Hasyim Asy'Ari Piyungan.
Judul Skripsi : Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bukan Peserta Ekstrakurikuler di MTs Hsyim Asy'ari Piyungan.



Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MTs Hasyim Asy'ari Piyungan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan dari BAPPEDA

	
PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A)	
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id	
<u>SURAT KETERANGAN/IZIN</u>	
Nomor : 070 / Reg / 2800 / S1 / 2016	
Menunjuk Surat	: Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Tanggal : 02 Juni 2016 Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Mengingat	: a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	
Nama	: BRILIAN ILMA
P. T / Alamat	: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY
NIP/NIM/No. KTP	: 09601244085
Nomor Telp./HP	: 085729303818
Tema/Judul Kegiatan	: PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN BUKAN PESERTA EKSTRAKURIKULER DI MTS HASYIM ASYARI PIYUNGAN
Lokasi	: MTs Hasyim Asyari Piyungan
Waktu	: 17 Juni 2016 s/d 17 September 2016
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;	
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;	
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;	
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;	
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;	
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan	
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.	
Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 17 Juni 2016	
 A.n. Kepala, Kepala Bidang Data Penelitian dan Pengembangan, O.b. Kasubbid. Litbang Henry Endrawati, S.P., M.P. NIP. 197106081998032004	
Tembusan disampaikan kepada Yth.	
1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)	
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul	
3. Ka. Kantor Kementerian Agama Kab. Bantul	
4. Ka. MTS Hasyim Asyari Piyungan	
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari MTs Hasyim Asy'ari



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAAHRAGA
MTs HASYIM ASY'ARI PIYUNGAN
Srimartani, Piyungan, Bantul, Prop.DIY, Telp. 55792

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423 / 146

Berdasarkan surat keterangan/ijin No : 070/Reg/V/164/8/2016 Tanggal 26 Mei 2016, dengan ini Kepala MTs Hasyim Asy'ari Piyungan, Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : Brilian Ilma
NIP : 09601244085
Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “ **Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bukan Peserta Ekstrakurikuler di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan** “ dilaksanakan pada bulan Mei s.d Juni 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Piyungan, 26 Mei 2016



NIP. 19730726 200801 1 002

Lampiran 4. Data Penelitian

DATA KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER

Subjek	Lari 50 m (detik)		GAT		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1000 m (menit)		Jumlah Nilai	Kategori
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1	7.34	4	12	4	21	3	43	3	4.28	3	17	Sedang
2	7.00	4	11	4	29	4	45	3	4.37	3	18	Baik
3	6.82	4	13	4	21	3	57	4	3.25	4	19	Baik
4	7.96	3	2	2	47	5	42	3	3.43	4	17	Sedang
5	6.94	5	9	3	25	3	59	4	3.38	4	19	Baik
6	7.68	4	14	4	16	2	51	3	4.29	3	16	Sedang
7	7.10	4	13	4	20	3	50	3	3.51	4	18	Baik
8	7.02	4	11	4	24	3	52	3	4.24	3	18	Baik
9	8.48	3	4	2	39	5	47	3	3.48	4	17	Sedang
10	7.25	4	6	3	40	5	51	3	6.1	2	17	Sedang
11	7.22	4	4	2	46	5	45	3	3.48	4	18	Baik
12	8.19	3	10	3	21	3	45	3	4.26	3	15	Sedang
13	7.48	4	8	3	26	3	42	3	4.23	3	16	Sedang
14	7.97	3	5	2	30	4	43	3	3.07	4	16	Sedang
15	7.66	4	5	2	28	4	55	4	4.41	3	17	Sedang
16	8.11	3	12	4	26	3	42	3	4.19	3	16	Sedang
17	8.56	3	9	3	25	3	43	3	4.22	3	15	Sedang
18	7.33	4	13	4	28	4	47	3	4.44	3	18	Baik
19	8.20	3	14	4	22	3	49	3	4.41	3	16	Sedang
20	8.94	2	6	3	52	5	59	4	5.11	2	16	Sedang
MEAN											16.21	

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

		Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		16.9500
Median		17.0000
Mode		16.00
Std. Deviation		1.19097
Minimum		15.00
Maximum		19.00
Sum		339.00

Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	10.0	10.0	10.0
	16	6	30.0	30.0	40.0
	17	5	25.0	25.0	65.0
	18	5	25.0	25.0	90.0
	19	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics

		Lari 50 m	GAT	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 m
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		7.6625	9.0500	29.3000	48.3500	4.1075
Median		7.5700	9.5000	26.0000	47.0000	4.2350
Mode		6.82 ^a	13.00	21.00	42.00 ^a	3.48 ^a
Std. Deviation		.61002	3.80408	10.07916	5.71494	.70414
Minimum		6.82	2.00	16.00	42.00	3.07
Maximum		8.94	14.00	52.00	59.00	6.10
Sum		153.25	181.00	586.00	967.00	82.15

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 50 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.82	1	5.0	5.0	5.0
	6.94	1	5.0	5.0	10.0
	7	1	5.0	5.0	15.0
	7.02	1	5.0	5.0	20.0
	7.1	1	5.0	5.0	25.0
	7.22	1	5.0	5.0	30.0
	7.25	1	5.0	5.0	35.0
	7.33	1	5.0	5.0	40.0
	7.34	1	5.0	5.0	45.0
	7.48	1	5.0	5.0	50.0
	7.66	1	5.0	5.0	55.0
	7.68	1	5.0	5.0	60.0
	7.96	1	5.0	5.0	65.0
	7.97	1	5.0	5.0	70.0
	8.11	1	5.0	5.0	75.0
	8.19	1	5.0	5.0	80.0
	8.2	1	5.0	5.0	85.0
	8.48	1	5.0	5.0	90.0
	8.56	1	5.0	5.0	95.0
	8.94	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

GAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	4	2	10.0	10.0	15.0
	5	2	10.0	10.0	25.0
	6	2	10.0	10.0	35.0
	8	1	5.0	5.0	40.0
	9	2	10.0	10.0	50.0
	10	1	5.0	5.0	55.0
	11	2	10.0	10.0	65.0
	12	2	10.0	10.0	75.0
	13	3	15.0	15.0	90.0
	14	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Baring Duduk 60 detik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	5.0	5.0	5.0
	20	1	5.0	5.0	10.0
	21	3	15.0	15.0	25.0
	22	1	5.0	5.0	30.0
	24	1	5.0	5.0	35.0
	25	2	10.0	10.0	45.0
	26	2	10.0	10.0	55.0
	28	2	10.0	10.0	65.0
	29	1	5.0	5.0	70.0
	30	1	5.0	5.0	75.0
	39	1	5.0	5.0	80.0
	40	1	5.0	5.0	85.0
	46	1	5.0	5.0	90.0
	47	1	5.0	5.0	95.0
	52	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	3	15.0	15.0	15.0
	43	3	15.0	15.0	30.0
	45	3	15.0	15.0	45.0
	47	2	10.0	10.0	55.0
	49	1	5.0	5.0	60.0
	50	1	5.0	5.0	65.0
	51	2	10.0	10.0	75.0
	52	1	5.0	5.0	80.0
	55	1	5.0	5.0	85.0
	57	1	5.0	5.0	90.0
	59	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lari 1000 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.07	1	5.0	5.0	5.0
	3.25	1	5.0	5.0	10.0
	3.38	1	5.0	5.0	15.0
	3.43	1	5.0	5.0	20.0
	3.48	2	10.0	10.0	30.0
	3.51	1	5.0	5.0	35.0
	4.19	1	5.0	5.0	40.0
	4.22	1	5.0	5.0	45.0
	4.23	1	5.0	5.0	50.0
	4.24	1	5.0	5.0	55.0
	4.26	1	5.0	5.0	60.0
	4.28	1	5.0	5.0	65.0
	4.29	1	5.0	5.0	70.0
	4.37	1	5.0	5.0	75.0
	4.41	2	10.0	10.0	85.0
	4.44	1	5.0	5.0	90.0
	5.11	1	5.0	5.0	95.0
	6.1	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	